

DEPRESIÓN

¿Qué es la Depresión?

Es una enfermedad del estado de ánimo.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de depresión abarcan:

- Estado de ánimo irritable o triste la mayoría de las veces.
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o [suicidio](#).



Esta enfermedad puede estar presente en cualquier persona, para saber si tienes **Depresión** necesitas sentir tristeza la mayor parte del tiempo, a lo largo del día casi todos los días y/o Pérdida de la capacidad para disfrutar de las cosas que antes disfrutabas.

En los niños y adolescentes la tristeza puede no estar presente siendo sustituida por enojo o irritabilidad, el enojo puede dar como consecuencia agresividad.

La agresividad puede ser física, verbal o psicológica, puede estar dirigida hacia uno mismo o hacia los demás.

Además de lo mencionado se deben presentar 5 o más de los siguientes síntomas:

*Alteraciones del sueño:

Las alteraciones del sueño pueden ser por aumento de éste (Hipersomnia), es decir que la persona siempre tiene sueño incluso a pesar de dormir las horas necesarias. También pueden ser por disminución (Insomnio), el insomnio puede ser inicial, intermedio o terminal.

El insomnio inicial es el que se caracteriza de imposibilidad de conciliar el sueño cuando te vas a acostar, pasando media, una, dos hrs. sin poderte quedar dormido tengas o no sueño.

El insomnio intermedio se caracteriza por despertarse en la noche una vez que ya te hayas dormido, puedes despertar una o varias veces, puede o no dificultarse conciliar el sueño nuevamente.

El insomnio terminal es aquel en el que despiertas muy temprano sin motivo y ya no te puedes volver a dormir hasta que se te amanece.

Esto puede traer como consecuencia aumento de sueño durante el día.

Sueño no reparador, es decir cuando a pesar de que se duerme, no hay una sensación de descanso al despertar. Así se hayan dormido las horas suficientes.

*Alteraciones en el apetito ya sea que no te de hambre o que tengas mucha. Puede verse reflejado en el peso y los niños pueden no alcanzar el peso adecuado para su estatura y edad.

*Agitación o sentimientos de inquietud o sentirse lento en las actividades que se realizan.

*Sentimientos de culpa excesiva o de sentirse inútil o incapaz de hacer las cosas.

*Inseguridad e indecisión.

*Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.



*La Depresión puede ser leve, moderada o grave y cuando es más grave las personas pueden pensar en morirse, en suicidarse e incluso en quitarse la vida.

*Cuando la Depresión está presente puede haber falta de funcionamiento adecuado en la escuela, trabajo, con la pareja, la familia o un malestar importante a nivel personal.

¿Cuáles son las causas de la depresión?



-Herencia

-Aspectos desafortunados de la vida

-Alteraciones en sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores.

*Algunos pacientes lloran fácilmente, hay quienes quieren llorar pero no pueden y hay quien a pesar de tener el deseo, lo evita para que no se le note, aguantando los deseos de llorar.

*Algunos pacientes tienen pesadillas y conforme van mejorando de su depresión las pesadillas van desapareciendo.

*Es muy frecuente que la depresión se acompañe de otras enfermedades emocionales, los más comunes son los Trastornos de Ansiedad.

*El Tratamiento depende de la severidad y duración de la Depresión.

-Si es leve y ha durado menos de un año el tratamiento puede ser sólo con psicoterapia, antidepresivos o un mezcla de los dos.

-Si es moderada es con psicoterapia y antidepresivos.

-Si es grave además de la psicoterapia y el uso de antidepresivos es necesario en ocasiones hospitalizar al paciente para salvaguardar su vida o su integridad física.

*Los antidepresivos son medicamentos que no causan dependencia o adicción. Indicados y manejados por un médico especialista, dan buenos resultados en el tratamiento mismo que debe de durar al menos de seis meses a un año.

*Existen otros tratamientos en donde podría no usarse el medicamento como por ejemplo la Estimulación Magnética Transcraneal. El Departamento de Psiquiatría y Salud Mental cuenta con este tratamiento.

*Tratarte en caso de que padezcas Depresión mejora notablemente tu funcionalidad, tu calidad de vida y en casos severos incluso salvas la vida ya que al mejorar las ideas de muerte o de suicidio desaparecen.



- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed, (DSM-V™).
- Guerrero JB, Heinze G, Ortíz S, Cortés J, Barragan V y Flores M. (2013). Factores que predicen depresión en estudiantes de Medicina. Gaceta Médica de México, 149: 598-604.
- Guía Práctica. Manejo del espectro Depresión-Ansiedad. México, Departamento de Psicología Médica, Psiquiatría y Salud Mental. Universidad Nacional Autónoma de México, 2002.
- Medina Mora y cols., Prevalencia de Trastornos Mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. Salud Mental, 2003; 26(4): 2003

Realizó, Dra. Jacqueline Cortés Morelos